ООАМЗН



НитапИапап А1с1 апс! СМ1 РгоГесйоп

**ЫЗАЮ**

**Р(ЮМ ТНЕ АМЕК1САЫ РЕОР1Е**

**Э^КЕРЦбЕЕ**

**ОСОбИСИ**

Программа психосоциальной поддержки для детей, подростков и для родителей была разработана Датским Советом по беженцам при участии национальных экспертов в рамках проектов, реализуемых при финансовой поддержке Европейской Комиссии «Предоставление чрезвычайной помощи населению, пострадавшему от конфликта на юго - востоке Украины» и Правительства Соединённых Штатов Америки, а именно УЗАЮ/ОРОА «Экстренная поддержка пострадавших от

конфликта групп населения в юго - восточных регионах Украины».

**Предисловие**

Стихийные бедствия несут разрушения как отдельным людям, так и группам, и общинам. Семейная ячейка - это одна из таких групп, структура и функционирование которой серьезно страдает от последствий таких событий. Разрушения и потеря человеческих жизней, утрата нажитого, систем и структур поддержки - все это деструктивно отражается на семье - как на взрослых, так и на детях. Из-за распада семьи, утраты или травмирования ее членов ломается вся структура семейной жизни, и при этом вносятся изменения в существующее распределение ролей. Родители и опекуны могут столкнуться с проблемами воспитания детей в этих новых, кардинально изменившихся условиях, в неизвестности и неуверенности в завтрашнем дне. Особенно сильно это проявляется, когда все члены семьи переживают эмоциональный стресс от травмы, нанесенной произошедшим бедствием. Случается, так, что после кризисного события функции родителей перекладываются на детей, у которых попросту нет выбора: они обеспечивают семью продуктами, следят за гигиеной и учебой младших братьев и сестер и т.д. Смещение ролей может привести к кардинальным изменениям в структуре семьи. Взрослые, воспользовавшись такими изменениями, могут так и не восстановиться в своих «родительских» ролях. Психологический аспект работы с семьями очень важен в случае гибели кого-то из близких. Такая работа должна строиться в двух плоскостях: восстановление личности через легитимизацию чувств, проживание утраты и восстановление семьи как системы.

Задача данной психопрофилактической программы - предоставить родителям/ опекунам психосоциальную поддержку в воспитании детей, поиске оптимальных моделей взаимодействия. Начинается курс со вступительной части, в рамках которой родителям помогают разобраться и осознать свою собственную реакцию на произошедшее или потенциальное событие и реакцию, поведение детей. Через обсуждение практических методов преодоления у родителей происходит понимание определенных эмоциональных, поведенческих и социальных вопросов, с которыми люди чаще всего сталкиваются после пережитого события.

Программа построена на базе шести интерактивных сессий, требующих активного непосредственного участия всей группы. Рекомендованное число участников: 15-20 взрослых в одной группе.

Упражнения построены таким образом, чтобы участники делились своим опытом с теми, кто уже столкнулся с подобной бедой. Чтобы успешно провести большинство упражнений ведущий должен обладать довольно серьезными техническими навыками и навыками фасилитации. Поэтому рекомендуется, чтобы этот модуль проводил ведущий, прошедший должную подготовку в данной сфере, а в идеальном случае - два ведущих в ко-тренерстве.

Содержание занятий модуля основано на материалах, разработанных НПО «Розан» (Пакистан), 2011.

Автор программы: Юрий Луценко, национальный эксперт-консультант по предоставлению психологической/социальной помощи в рамках проекта Датского совета по беженцам в Украине; научный сотрудник Украинского научно-методического центра практической психологии и социальной работы Национальной академии педагогических наук Украины; автор наборов МАК «Креатив», набора шкал/линеек для практического психолога, психодраматерапевт, травматерапевт.

Тел.: +38 0674959209 Е-таП: уипу\_1ко@икг.пе1 \лллллл рз|1"ю1од4уои .сот. иа Киев, Украина, 2015.

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Сессия 1 | Введение  |
| Сессия 2 | Эмоциональные реакции родителей и родительские роли  |
| Сессия 3 | Понимание и поддержка детей  |
| Сессия 4 | Дети и чувство собственного достоинства... |
| Сессия 5 | Безопасность ребенка  |
| Сессия 6 | Развитие, воспитание,взросление ребенка |

/

**СЕССИЯ 1**

**Цели**

**Введение**

* Познакомиться друг с другом
* Уточнить цели и задачи проекта психосоциальной поддержки
* Понять цели родительских встреч
* Выработать базовое понимание значения психосоциального благополучия
* Определить признаки здорового воспитания детей
* Понять реакции ребенка и влияние катастрофы/утраты/бедствия на поведение и развитие ребенка
* Очертить круг ключевых проблем, которые возникли вследствие произошедшего события

**Раскрываемые темы**

* Представления
* Цели и задачи проекта
* Цели встреч
* Ожидания родителей
* Нормы и правила работы в группе
* Психосоциальное благополучие детей
* Забота о здоровье
* Реакции на последствия травмирующего события для детей
* Родительские вопросы

**Необходимые материалы**

* Флипчарт, листы ватмана
* Маркеры
* Ручки, листы бумаги

**Упражнение 1. Представление участников и ведущих, проект и формат встреч**

О 25 минут

Шаги:

1. Поприветствуйте родителей и поблагодарите за то, что они нашли время прийти на встречу.
2. Признайте, что иногда очень сложно выделить время в плотном графике работы, но присутствие сегодня здесь участников группы уже свидетельствует о том, что они заинтересованы сделать определенные шаги, чтобы помочь самим себе и своим семьям.
3. Представьтесь, расскажите, что ваша роль состоит в оказании психосоциальной поддержки населения, в том числе групп людей в зонах, пострадавших от бедствий/ катастроф.
4. Начав с себя, попросите группу представиться следующим образом: пусть каждый участник по очереди назовет свое имя и скажет, есть ли у него/нее дети и какого возраста. Для формирования позитивного микроклимата спросите о том, чем больше всего любят заниматься дети.
5. Вкратце представьте тему и цель психосоциального проекта:

• Данный проект работает как с обычными людьми, так и с людьми,пострадавшими в результате утраты/бедствия/катастрофы. Из опыта мы знаем, что люди, пострадавшие в результате произошедшего события, нуждаются не только в физической и материальной поддержке, но и в той же мере - в психологической, социальной, эмоциональной.

* Цель проекта - укрепить психосоциальное состояние

участников, помочь пострадавшим в результате произошедшего события восстановиться психологически, эмоционально и восстановить свою собственную жизнь, жизнь своей семьи, стать сильнее, чем прежде.

* Данный проект-это не проект материальной или медицинской помощи, он не предполагает раздачу денежных средств, продуктов или лекарств. Однако сотрудники проекта могут предоставить требующуюся вам поддержку.
* В рамках проекта мы работаем в группах, а не индивидуально. Мы строим сессии так, чтобы участники могли:

а) получить новые навыки (все новое, чему они хотят научиться);

б) хотя бы иногда собираться и приятно проводить время вместе;

в) в группе получать новую информацию, учиться поддерживать друг друга, а

также находить способы решения проблем сообща, т.е. посредством участия в

групповых сессиях.

1. Разъясните задачи сессии:

•Цель подобных встреч состоит в том, чтобы люди собирались вместе и сообща находили способы помощи детям в восстановлении после пережитого. Дайте участникам понять, что хоть произошедшее и внесло коррективы в жизнь некоторых участников и состав многих семей, ведь много людей погибло, очень важно понимать, что мы должны позаботиться о благосостоянии тех людей и семей, которые выжили. Изначально запланировано шесть сессий, но от группы будет зависеть, сколько именно сессий участники захотят провести.

* Сессии будут проводиться в одно и то же время в такой-то день и в таком-то

месте.

* Продолжительность каждой сессии около полутора-двух часов.

**Упражнение 2. Ожидания и страхи**

О 10 минут

Шаги:

1. Объясните группе, что вам бы очень помогло, если бы группа поделилась тем, что она думает о программе и что участники надеются получить в результате встреч.
2. Попросите всех по очереди озвучить свои надежды и ожидания от этих сессий (что бы они хотели получить от них).

‘Ведущий может использовать одно из классических упражнений по определению ожиданий: «Яблоня и корзина», «Корабль с парусами», «Ромашка с лепестками» или использовать один из наборов ассоциативных карт, например «Креатив».

1. Уточните их ожидания - если вы наверняка знаете, что некоторые из их ожиданий не оправдаются, скажите об этом, и, если сможете, направьте их к тем, кто сможет им помочь. Это поможет повысить эффективность занятий.
2. Спросите участников, есть ли у них какие-либо опасения или страхи, сопряженные с данными сессиями. Например, «они будут скучными», «не хватит времени» и т.д.
3. На примере нескольких ответов развейте их страхи. Еще раз повторите общую цель занятий в группе.

**Упражнение 3. Нормы и правила работы в группе**

О 10 минут

Шаги:

1. Объясните группе, что ввиду того, что в рамках данной программы вы будете встречаться несколько раз, было бы хорошо установить определенные правила взаимодействия друг с другом в группе, чтобы поставленные цели были достигнуты и все были довольны полученными результатами.
2. Попросите участников предложить свои правила. Приведите им пример: «Все мы должны говорить по очереди, а не кричать одновременно». После всех предложений, спросите группу в целом, готова ли она принять эти правила. Если да, они становятся утвержденными правилами работы в группе. Если группа сама этого не предложит, со своей стороны предложите ввести правило конфиденциальности обсуждаемой информации. Объясните, что если кто-нибудь будет делиться личной информацией, эта информация не должна выходить за стены этой комнаты, т.е. пересказывать услышанное (эту информацию) никому извне нельзя.
3. Запишите на листе флипчарта правила работы в группе и прикрепите их где- нибудь так, чтобы они были всем видны.
4. Еще раз зачитайте их и примите как общегрупповые.

**Упражнение 4. Здоровое/правильное воспитание**

15 минут

Шаги:

1. Спросите участников, какова, по их мнению, роль родителей в воспитании детей. Пусть все выскажутся по очереди.
2. Спросите, что подразумевает здоровое и эффективное воспитание. Важно обсудить культуральные, этнические, религиозные основы воспитания детей.
3. Обсудите его принципы, поднимите вопрос понимания процесса детского развития, умения коммуницировать, привязанности, похвалы, поощрения самостоятельности и пр., но при этом не забывая о том, кто главный, о наличии четких правил и норм, о должном распределении обязанностей, позволении детям высказывать и делиться своим мнением должным образом, взаимоуважении и пр.

**Упражнение 5. Понимание концепции психосоциального благополучия**

С) 10 минут

Шаги:

1. Дайте участникам понять, что пока мы будем работать над восстановлением чувства благополучия, очень важно понять значение его психосоциальной формы.
2. Развесьте в аудитории четыре-шесть листов ватмана, на каждом из которых будет написано «благополучие». Возле каждого листа положите по маркеру. Задание для участников - проходя по кругу по комнате оставить запись на «стене» (на ватмане),



написав, что именно для них означает это понятие. После -ого -а\* частники пройдут один-два круга, можно подытожить выполнение упражнения

В общем понимании это означает возможность жить здоровой пси\* ;.-с'ической (не быть напуганным, озлобленным, взволнованным или опечаленнь.'.' и сериальной жизнью после произошедшего события.

1. Спросите группу, как психосоциальное благополучие будет проявляться в поведении детей.
2. Уточните, что оно означает ощущение общей удовлетворенности собой и своей жизнью, чувство уверенности, возможности жить повседневной \* изнью спокойно, а не в страхе, печали и беспокойстве. У детей признаки психосоциального благополучия проявляются в участии в играх и нормальной деятельности, игре с другими детьми, привязанности к своим родителям, но не чрезмерной, возможности и желании веселиться и смеяться, здоровой энергичности и заинтересованности тем, чем обычно интересуются дети, умении заводить друзей и т.д.
3. Отметьте, что это не означает, что психосоциально здоровый ребенок не может чувствовать страх, злость или волнение - это абсолютно нормальные для детей чувства. Просто это означает, что, несмотря на эти чувства, дети большую часть времени будут энергичными, общительными, веселыми и занятыми.

**Упражнение 6. Реакции детей на произошедшее событие**

С) 30 минут

Шаги:

1. Объясните группе, что для того чтобы помочь детям вернуться к нормальной жизни после произошедшего события, мы, прежде всего, должны понять, как оно сказалось на нас. Именно на этом и будет сконцентрирована наша сессия.
2. Попросите родителей подумать о времени сразу же после произошедшего события. Поговорите о том, как чувствовали и реагировали на происходящее дети. Пусть участники запишут ответы в блокнотах.
3. Дайте группе понять, что вы понимаете, как непросто вернуться к разговору о том времени, и если кто-то не хочет об этом говорить, то ничего плохого в этом нет. Используйте правило «добровольности», но всячески поддерживайте и поощряйте активность родителей.
4. Дайте группе 10-15 минут, чтобы участники поговорили о реакциях и чувствах своих детей. Далее ненавязчиво завершите сессию, отметив, что сразу после произошедшего была целая буря переживаний и реакций, что вы видите насколько еще ярки и живы они в их памяти, но что при этом вы хотели бы разъяснить несколько моментов.
5. Дайте родителям понять, что абсолютно все реакции детей, о которых они говорили, нормальны и их можно легко понять в данных обстоятельствах, поскольку сами обстоятельства являлись НЕНОРМАЛЬНЫМИ.
6. Повторите несколько самых распространенных состояний, эмоциональных реакций, вариантов поведения детей после утраты/бедствия/катастрофы: паника, страх, грусть, беспокойство, злость, неуверенность, беспомощность, плач, проблемы со сном, агрессия, замкнутость и т.д. Особо подчеркните, что для любого пережившего подобный стресс все эти чувства будут абсолютно нормальными.
7. Добавьте еще несколько описаний к этому списку, если это необходимо, и расскажите присутствующим, что такие реакции в подобных ситуациях наблюдаются у детей по всему миру, а не только в их семьях.
8. Вкратце пройдитесь по этапам смены реакций после стресса.
9. Обсудите с группой то, что сейчас эта критическая фаза завершилась, и большинство детей уже немного отошло от шока. Сейчас они начинают возвращаться к более или менее нормальному режиму. Однако, эмоции еще очень свежи, а реакции скорби, печали, беспокойства и злости в такой ситуации все еще считаются нормальным явлением.
10. Попросите группу определить то, каким образом произошедшее изменило жизни их детей. Дайте группе 10 минут на обсуждение. В завершение отметьте, что не только люди индивидуально реагируют на стрессовую ситуацию, но из-за нее изменяется и жизнь всего общества.
11. Вкратце еще раз опишите возможное влияние бедствия/утраты/катастрофы на жизнь людей.
12. Объясните, что то, через что они прошли - невероятно сложно, и что они справлялись с навалившимися на них проблемами по мере своих возможностей.
13. Постарайтесь передать им идею того, что хотя во многих отношениях теперешняя ситуация действительно очень непроста, все же есть изменения в лучшую сторону - некоторые вещи уже заметно стабилизируются.
14. Попросите группу привести вам несколько примеров того, что сейчас уже улучшилось.
15. Спросите участников, какие положительные изменения они уже видят в своих детях, заслушайте четыре-пять ответов.
16. Объясните, что и дети, и взрослые сами по себе очень сильны и стойки и обладают невероятным качеством - умением восстанавливаться даже после таких сильных ударов, как произошедшее бедствие/утрата/катастрофа. И это качество четко просматривается среди участников данной группы.

**Упражнение 7. Завершение**

С) 10 минут

Шаги:

1. Положите в центр круга пустую коробку. Пусть каждый участник скажет о том, что он/она забирает с собой после первой встречи, а что хочет оставить как ненужное, мешающее. Это ненужное символически можно бросить в коробку. После упражнения ведущий заклеивает коробку и говорит о том, что он знает, куда это пристроить.



**СЕССИЯ 2**

**Эмоциональные реакции
родителей и родительские роли**

**Цели**

* Осознать собственные эмоции и переживания как родителей в результате произошедшего
* Узнать о новых факторах стресса и опасениях родителей в ответ на произошедшее

**Раскрываемые темы**

* Родительские обязанности (роли) и опасения
* Скорбь и чувство утраты у родителей
* Как справиться с чувством скорби, утраты

**Необходимые материалы**

* Флипчарт, листы ватмана
* Стикеры
* Аудиозаписи
* Ручки, листы бумаги, карандаши

**Упражнение 1. Повторение пройденного**

О 10 минут

Шаги:

1. Поприветствуйте участников на второй сессии.
2. Спросите у группы, было ли что-то сказанное на прошлой сессии, что им запомнилось и о чем они думали, придя домой: что-либо новое, что они узнали, что- либо интересное, какие-либо вопросы или опасения, возникшие после первой сессии. Спросите, стали ли участники более пристально присматриваться к особенностям поведения детей, искать объяснения, находить закономерности. Пусть кто-нибудь (по желанию) расскажет самый смешной случай из семейной жизни за эту неделю.
3. Вкратце вспомните, что было пройдено на предыдущей сессии, ответьте на вопросы, если таковые будут.
4. Сообщите о теме встречи.

**Упражнение 2. Родительские обязанности (роли) и опасения**

С) 10 минут

Шаги:

1. Спросите участников, как повлияла кризисная ситуация на них как на родителей, концентрируясь на следующем:
2. Эмоциональные реакции (неуверенность, печаль, злость, обеспокоенность и пр.).
3. Поведение (например, чрезмерная опека ребенка, чрезмерный контроль,



пренебрежительное отношение, агрессивность, замкнутость и пр.).

с. Измененные/дополнительные обязанности родителя (например, если вы стали матерью/отцом-одиночкой, воспитание ребенка в ограниченном пространстве (временное поселение), и т.д.).

б. Актуальные причины возникшего родительского беспокойства и забот (как вырастить ребенка после произошедшего, страхи относительно будущего).

1. Выслушайте как можно больше ответов, подведите итоги и обязательно подчеркните, что все эти реакции и переживания абсолютно нормальны.
2. Предложите участникам нарисовать круг на листе А4 и поделить его на секторы в соответствии с теми родительскими ролями (функциями), которые они выполняли до события (желательно роли (функции) подписать). Потом попросите сделать аналогичный рисунок, но уже после события. Объедините участников в пары и дайте время на обсуждение. Сделайте общий вывод о том, что в результате определенных событий роли могли измениться, но это помогает лучшей адаптации к новым условиям жизни.

**Упражнение 3. Чувства**

15 минут

Шаги:

1. Попросите участников сесть в круг. Поставьте в центр круга пустой стакан. Начните наливать воду в стакан, рассказывая о том, как мы реагируем на позитивные и негативные события в нашей жизни. По мере наполнения стакана, проведите параллель с чувствами и ощущениями, которые наполняют человека. Когда жидкость начнет переливаться через край, акцентируйте внимание участников на вопросах: А что именно происходит с человеком в ситуации переполнения? Как это можно упредить? Что можно сделать?
2. Спросите у участников, считают ли они, что для родителей важно говорить о/ разбираться в своих чувствах и реакциях на произошедшее. Спросите, почему они так считают.
3. Отметьте, что позволяя себе признавать и выражать наши чувства здоровым способом, мы можем гораздо проще найти способы справиться со сложными переживаниями, а также поддержать других. Особенно это важно для родителей, т.к. они должны справиться не только со своими чувствами и переживаниями, но и помочь в том же своим детям. Как пример можно привести инструктаж в самолете, когда стюардесса учит надевать кислородную маску: очередность такая - сначала взрослый надевает маску на себя, потом - на ребенка. Обсудите в группе, как это относится к их ситуации, жизни.
4. Объедините участников в две группы и попросите провести «мозговой штурм» с целью выделить как можно больше различных чувств и переживаний. Запишите их на флипчартах, обсудите.
5. Определившись со списком чувств, переживаний, попросите группу подумать о том, все ли из этих чувств нормальны.
6. Затем подчеркните, что абсолютно ВСЕ чувства нормальны и являются естественной реакцией человека. Плохих чувств не существует. Хорошими или плохими их делает то, как мы их выражаем и как справляемся с ними.



**Упражнение 4. Понимание чувства печали/скорби**

О 25 минут

Шаги:

1. Объясните, что чувства скорби и печали - наиболее распространенная реакция на бедствие/утрату/катастрофу.
2. Спросите участников, что они подразумевают под понятием скорби.
3. Объясните, что печаль/скорбь - это абсолютно нормальные эмоциональные реакции на потерю, какой бы она ни была.
4. Обсудите различные виды потерь/утрат.

Что такое утрата/потеря?

В жизни бывают различные утраты и потери, как то: потеря человека из-за смерти, развода, разлуки, переезда, утрата конечности (части тела) или потеря определенных физических функций, потеря собственности, утрата социального статуса, изменение стиля жизни/отношения к окружающим и т.д.

1. Отметьте, что то, насколько сильно человек переживает чувство скорби из-за утраты, зависит от целого ряда факторов. Например, от степени привязанности к тому, что или кого они утратили, личных качеств, жизненных обстоятельств и т.д.
2. Попросите участников подумать о том времени, когда они утратили кого-то или что-то до последнего события, подумать о том, что они ощущали сначала и как их чувства менялись со временем.

Вы можете добавить несколько слов о таких сопровождающих скорбь реакциях, как плач, истерики, чувство абсолютной потерянности, беспомощности, обеспокоенность собственными переживаниями, постоянные воспоминания об утрате, разговоры об утрате, вовлечение в новые виды деятельности, участие в социальных/общественных мероприятиях, беспомощность, ярость, агрессия, сдержанность, чувство вины и т.д.

1. Подчеркните, что все озвученные реакции на утрату, реакции скорби - нормальны.
2. Вкратце пройдитесь по основным симптомам и стадиям скорби, отметив при этом, что реакции могут разниться от человека к человеку, но, несмотря на это, данная модель передает более или менее типичную карту человеческих чувств этого спектра.
3. Объясните, что целые сообщества могут столкнуться с подобным чувством, когда сообществу приходится переживать общие утраты, утраты близких, жилья, любимых предметов. Тогда это называется коллективной скорбью и случается чаще всего после природных катастроф.
4. Подчеркните, что при нормальном протекании скорби симптомы/переживания начинают со временем притупляться, а люди постепенно возвращаются к нормальной жизни.
5. Обсудите здоровые способы пережить сложные чувства печали и скорби. Способы преодоления печали
6. Дайте себе возможность печалиться и время на это чувство
7. Будьте внимательны к самому себе и окружающим
8. Заботьтесь об окружающих и о себе: отдыхайте, хорошо питайтесь, поддерживайте друг друга
9. Возвращение к повседневной и нормальной жизни (выполнение функций)
10. Следование определенному графику и рутине
11. Участие в культурных/религиозных мероприятиях сообщества
12. Получение и предоставление социальной поддержки
13. Приятное проведение времени с людьми (семьей, друзьями и пр.)
14. Концентрирование на позитивных и счастливых аспектах воспоминаний об утраченном
15. Участие в мероприятиях и поиск положительных впечатлений:
* Мероприятия сообщества - восстановление сообщества, собрания, группы, комитеты и т.д.
* Социальные мероприятия - встречи, социальные программы, проекты, развлечения

13. Попросите каждого участника назвать один из полезных и действенных способов, который он/она использует или планирует использовать для преодоления чувства печали.

**Упражнение 5. Завершение**

10 минут

Шаги:

1. Предложите участникам написать на стикерах свое имя и то, о чем бы они хотели поговорить в контексте данной темы, какие вопросы возникли. Участники приклеивают стикеры на приготовленный заранее ватман.

***Дополнительные материалы к сессии***

Понятие стресса первоначально возникло в физиологии для обозначения неспецифической генерализованной реакции организма - «общего адаптационного синдрома» (Г. Селье, 1936) в ответ на любое неблагоприятное воздействие. Содержание этой реакции описывалось, прежде всего, со стороны типичных нейрогуморальных сдвигов, обеспечивающих защитную энергетическую мобилизацию организма: стрессор возбуждает гипоталамус, продуцируется вещество, дающее сигнал гипофизу выделять в кровь адренокортикотропный гормон, под его влиянием внешняя корковая часть надпочечников выделяет кортикоиды, что приводит к сморщиванию вилочковой железы, атрофии лимфатических узлов, торможению воспалительных реакций и продуцированию сахара как легкодоступного источника энергии. Позднее понятие стресса было расширено и стало использоваться для характеристики особенностей состояний индивида в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях.

Для понимания природы этих состояний особое значение имеет характеристика стресса со стороны вызывающих его экстремальных факторов, или стрессоров. Перечень стрессоров весьма разнообразен: от простых физико-химических стимулов (температура, шум, газовый состав атмосферы, токсические вещества и др.) до сложных психологических и социально-психологических факторов (риск, опасность, дефицит времени, новизна и неожиданность ситуации, повышенная значимость деятельности и др.). В зависимости от вида стрессора и механизма его воздействия выделяют различные типы стресса. Наиболее общая классификация предложена Р. Лазарусом, выделившим физиологический и психологический стрессы.

Физиологический стресс представляет собой непосредственную реакцию организма на воздействие однозначно определенного стимула, как правило, физико­химической природы. Соответствующие этому типу состояния характеризуются главным



образом выраженными физиологическими сдвигами (признаками вегетативной и нейрогуморальной активации) и сопутствующими им субъективными ощущениями физического дискомфорта. Для практических исследований трудовой деятельности, особенно осуществляемой в затрудненных или необычных условиях среды обитания, большое значение имеют знания о конкретных формах проявления частных видов физиологического стресса - шумового, температурного, вибрационного и др.

Психологический стресс характеризуется включением сложной иерархии психических процессов, опосредующих влияние стрессора или стрессогенной ситуации на организм человека. Физиологические проявления при этом сходны с описанными выше, тогда как спектр психологических и поведенческих проявлений значительно разнообразнее. Наиболее типичными из них являются изменения в протекании различных психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления), в эмоциональных реакциях, изменении мотивационной структуры деятельности, нарушениях двигательного и речевого поведения вплоть до его полной дезорганизации. Психологический стресс, как правило, отрицательно влияет на деятельность.

Одним из наиболее интересных аспектов изучения стресса является анализ процесса реагирования на экстремальное воздействие. Его принципиальный механизм отражен в описанной Г. Селье последовательности основных этапов развития общего адаптационного синдрома. Им выделены начальная стадия «тревоги», следующая непосредственно за экстремальным воздействием и выражающаяся в резком падении сопротивляемости организма; стадия «сопротивления», характеризующаяся актуализацией адаптационных возможностей; стадия «истощения», которой соответствует стойкое снижение резервов организма.

Устойчивость человека к возникновению различных форм стрессовых реакций определяется, прежде всего, индивидуально-психологическими особенностями и мотивационной ориентацией личности. Следует отметить, что экстремальное воздействие далеко не всегда оказывает отрицательное влияние на эффективность выполняемой деятельности. В противном случае вообще было бы невозможно успешное преодоление трудностей, возникающих при усложнении условий. Тем не менее, работа в стрессогенной ситуации обязательно приводит к дополнительной мобилизации внутренних ресурсов, что может иметь неблагоприятные отсроченные последствия. Типичные болезни «стрессовой этиологии», такие как сердечнососудистые патологии, язва желудка, психосоматические расстройства, неврозы, депрессивные состояния, весьма характерны для различных современных видов производства и управленческой деятельности.

Однако не всякий стресс вреден, более того, Г. Селье полагал, что «даже в состоянии расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс». Для обозначения опасного стресса он ввел понятие дистресса, который связан с постепенным истощением сил организма. Наряду с формулировкой Селье в 1950 - 1960-е гг. многие исследователи определяли стресс как состояние нарушения гомеостатического равновесия, или сумму реакций, направленных на восстановление этого равновесия; состояние организма, который воспринимает угрозу его благополучию (или целостности) и направляет всю энергию на свою защиту; любое состояние, вызванное нарушением нормального функционирования организма.



*сессия з*

**Понимание и поддержка детей**

**Цели**

* Познакомиться с базовыми этапами детского развития
* Понять способы проявления чувств и переживаний детей
* Определить содержание помощи детям относительно того, как справиться с эмоциями и стрессом

**Раскрываемые темы**

* Развитие ребенка
* Чувства и эмоции ребенка
* Как дети переживают и справляются со стрессом

**Необходимые материалы**

* Флипчарт, листы ватмана
* Аудиозаписи
* Ручки, листы бумаги
* Таблицы для упражнения 1

**Упражнение 1. Повторение пройденного**

О 10 минут

Шаги:

1. Поприветствуйте участников на третьей сессии.
2. Раздайте участникам таблицу и попросите, вспомнив содержание первых встреч, заполнить ее.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Все понятно | Есть вопрос? | Не понятно совсем |
|  |  |  |

1. Заслушайте несколько ответов и вкратце вспомните, о чем говорили на предыдущей сессии, ответьте на вопросы, если таковые будут.

**Упражнение 2. Развитие ребенка**

15 минут

Шаги:

1. Постарайтесь разъяснить родителям, что понимание того, как именно развивается личность ребенка, может стать незаменимым инструментом в более эффективном его воспитании. Объясните, что это поможет родителям выстраивать более реалистичные ожидания в плане развития своих детей, т.е. не ожидать слишком многого от ребенка в том возрасте, когда он эти ожидания просто физически оправдать не может.
2. Обсудите существующие этапы развития ребенка. Объясните, что некоторые типы поведения, которые родители могут считать проблематичными, на самом деле абсолютно нормальны для этого возраста (см. дополнительные материалы к сессии).

**Упражнение 3. Чувства/эмоции ребенка**

С) 35 минут

Шаги:

1. Спросите участников, какие именно чувства проявляли их дети до события (злость, печаль, страх, беспокойство, счастье, оживленность, нервозность).
2. Теперь спросите, как эти чувства проявляются в их поведении сейчас.
3. Спросите, что приводит к нагнетанию этих чувств (более интенсивным переживаниям).
4. Особо подчеркните следующее:
* Все чувства нормальны - даже такие, как злость и печаль.
* Плохих чувств не существует, а вот то, как они проявляются, может превратить их в положительные или опасные.
* Некоторые чувства, такие как злость, печаль, волнение и страх, чаще всего довольно сложно переносятся детьми, им с ними сложно справиться, а это может вызвать дополнительный стресс.
* Стресс всегда сопряжен с умственной и эмоциональной реакцией на любые изменения в жизни, требующие от человека приспосабливаться к новой ситуации. Чем больше нужно приспосабливаться, тем больше, соответственно, и стресс. Жизнь после бедствия/утраты/катастрофы - это один из источников стресса для семьи, сообщества.
* Немного стресса - не проблема, дети довольно просто с ним справляются, а вот в других ситуациях они не могут этого сделать так же легко.
* Данная приспособляемость относится к попыткам человека управлять или снижать уровень стресса, с которым он сталкивается.
1. Спросите родителей, какие, по их мнению, способы (техники) используют их дети, чтобы справиться со стрессом.

Обсудите вопросы:

* Дети должны владеть многими приемами и методами преодоления стресса.
* Эти методы не универсальны и меняются от ребенка к ребенку и в разные периоды времени.
* Одни дети используют какой-то метод больше и чаще чем остальные, и он со временем превращается в паттерн поведения (стойкую модель).
* Эмоционально фокусированная стратегия направленна на уменьшение эмоционального расстройства, как то: посредством избегания ситуации, разрушения последствий травмы через игру, прорабатывания чувств и эмоций и т.д.
* Способы преодоления проблемы касаются подходов, которые нацелены на решение самой проблемы, вызывающей стресс, посредством коммуникаций, обращения за помощью, активного вовлечения, принятия участия в ситуации и т.д.
* Оба подхода полезны и действенны в зависимости от ситуации.
* Если проблему, вызывающую стресс, можно решить (напр., конфликт с другом), то детям будет легче справится со стрессом, выбрав подход концентрации на проблеме. Если же проблему, вызывающую стресс, невозможно решить (напр., смерть члена семьи), то лучше сфокусироваться на подходе, где в центре стоит эмоциональная составляющая.

**«Знаю. Могу. Делаю»**

Шаги:

1. Объедините участников в две группы и расположите по кругу: внутреннему и внешнему. Пусть участники внутреннего круга придумают короткую стрессовую ситуацию и сыграют в ней роли детей. Участники внешнего круга будут исполнять роли: родителей, друзей, учителей, психолога, врача (по нескольку человек на роль). Попросите участников внутреннего круга коротко рассказать свою историю партнеру по паре и получить ответ на вопрос, как справиться со стрессом. После этого участники внешнего круга смещаются на одного человека вправо, создавая новые пары. Игра заканчивается, когда участники возвращаются в первоначальные пары. Спросите о действенных советах, что понравилось больше всего.



30 минут

1. Отметьте, что когда детям не удается справиться со сложными эмоциями, они очень расстраиваются. Следовательно, в целях психосоциального благополучия детей важно, чтобы они могли найти здоровые способы справляться, выражать и управлять своими чувствами.
2. Больше внимания обратите на следующие варианты ответов: давать ребенку время (возможность) выговориться и поиграть, установить четкий распорядок дня, общаться с ребенком понятным для последнего образом, проводить больше времени с детьми и т.д.

1. Попросите участников встать в один большой круг и по очереди передать какую-то эмоцию/чувство соседу справа (пантомима, жесты и т.д.). Задача «получателя» - угадать чувство/эмоцию, поблагодарить «отправителя» и передать следующему участнику свой «подарок».

Большинство теорий развития признает, что человек развивается стадиально, то есть, для того чтобы достичь зрелости, он должен последовательно пройти несколько стадий. Для описания умственного развития ребенка существует несколько схем.

***Дополнительные материалы к сессии***

**Этапы умственного развития ребенка по Пиаже**

Одни исследователи считают, что умственное развитие - это непрерывная и неизменная последовательность стадий, каждая из которых подготовлена предыдущей. Другие доказывают, что эволюция ребенка - это последовательность реорганизаций, включающих добавление или подавление каких-либо функций в определенные моменты. Мы остановимся на теории Пиаже.

Выделяются три крупных стадии интеллектуального развития ребенка.

Сенсомоторная стадия (с момента рождения до 2 лет)

На этой стадии ребенок овладевает моторными и сенсорными способностями. Иначе говоря, он слушает, разглядывает, ударяет, мнет, сгибает, толкает, сыплет. Так на основе наследственных механизмов и первых двигательных навыков мало-помалу происходит связывание друг с другом различных действий. Это порождает новые средства для достижения определенных целей.

Сенсомоторная стадия включает в себя шесть этапов:

- Врожденные рефлексы (первый месяц жизни) - сосание, хватание. Они

вызываются внешними стимулами и становятся все более эффективными в результате повторения.

* Моторные навыки (с 1 до 4 месяцев) - сосательные движения при виде бутылочки для кормления, схватывание бутылочки рукой и т.д. Эти навыки формируются как условные рефлексы.
* Циркулярные реакции (с 4 до 8 месяцев) - хватание веревочки на которую подвешена погремушка, чтобы она издала звук и т.д. Этот навык формируется благодаря развитию координации между перцептивными системами и моторными схемами.
* Координация средств и целей (с 8 до 12 месяцев). Действия ребенка становятся все более преднамеренными, он направлен на достижение цели (например, отодвигает руку экспериментатора, чтобы дотянуться до спрятанной за ней куклой).
* Открытие новых средств (с 12 до 18 месяцев) происходит у ребенка случайно, но вызывает у него формирование связи между действием и его результатом. Например, подтянув к себе коврик, ребенок может достать лежащую на нем игрушку.
* Изобретение новых средств (с 18 до 24 месяцев) - ребенок учится отыскивать оригинальные решения проблем в результате уже имеющихся у него схем действий и внезапно возникающих идей.

Стадия конкретных операций (с 2 до 11 лет)

Происходит дальнейшая интериоризация действий и их превращение в операции, позволяющие ребенку сравнивать, классифицировать, измерять, располагать в ряд и т.д. Так, имея дело с конкретными вещами, ребенок обнаруживает, что то, что он закончил сооружать, можно разрушать, а затем воссоздавать заново или в ином виде. Другими словами, ребенок узнает, что существует определенный тип действий, которые обратимы и могут интегрироваться в общие структуры, и это позволяет ему оперировать такими категориями, как количество, величина, число, вместимость, вес, объем и т.д.

Стадия конкретных операций также делится на несколько этапов.

* Предоперациональный уровень (с 2 до 5 лет) представляет собой первый этап интериоризации действий. Для него характерно развитие символического мышления, позволяющего ребенку представлять себе объекты или стимулы с помощью мысленных образов и обозначать их названиями или символами, а не прямыми действиями.

Однако операции, которые в это время пытается совершить ребенок, ограничены слишком еще узким диапазоном мышления и его эгоцентрическим характером. В этом возрасте ребенок, похоже, не способен одновременно учитывать различные аспекты данной ситуации.

* Первый уровень конкретных операций (с 5-6 до 7-8 лет) достигается, когда ребенок становится способным понять, что два признака объекта, например, форма и количество вещества, не зависят друг от друга (тот факт, что колбаска длинная и тонкая, не влияет на количество пластилина, из которого она сделана). Это представление о сохранении некоторых признаков объекта распространяется уже на материал, из которого тот сделан, на его длину, а затем, на следующем уровне развития - также на его массу и объем. В этом промежутке времени ребенок приобретает способность и к расположению объектов в ряд (например, в порядке уменьшения размеров) и их классификации (науча^ется голубые предметы относить к голубым, птиц-к птицам и т.п.).
* На втором уровне конкретных операций (с 8 до 11 лет) ребенок помимо представления о сохранении массы и объема получает еще и представление о времени и скорости, а также об измерениях с помощью эталона. Кроме того, в конце этого периода ребенок все глубже понимает и взаимосвязи между признаками объектов; это позволяет ему упорядочивать предметы в пространстве, решать проблемы перспективы или простые физические задачи и указывает ему путь к логическому мышлению, свойственному подросткам и взрослым людям.

Стадия формальных операций (с **11-12** до 14-15 лет)

На этой стадии мыслительные операции могут совершаться без какой-либо конкретной опоры. Фактически речь идет об абстрактном мышлении, функционирующем с помощью гипотез и дедукций.

\*По материалам книги Ж. Годфруа “Что такое психология”



Рассмотрим выделенные Эриксоном психосоциальные стадии развития личности, стадии жизни.

1. Младенчество: базальное доверие/базальное недоверие. Первая

психосоциальная стадия - от рождения до конца первого года - соответствует оральной стадии, по Фрейду. В этот период закладываются основы здоровой личности в виде общего чувства доверия, «уверенности», «внутренней определенности». Главным условием выработки чувства доверия к людям Эриксон считает качество материнской заботы - способность матери так организовать жизнь своего маленького ребенка, чтобы у него возникло ощущение последовательности, преемственности, узнаваемости переживаний.

л Младенец со сложившимся чувством базового доверия воспринимает свое окружение

’ как надежное и предсказуемое; он может переносить отсутствие матери без чрезмерного

N страдания и тревоги по поводу «отделения» от нее. Чувство недоверия, страха,

подозрительности появляется, если мать ненадежна, несостоятельна, отвергает ребенка; оно может усилиться тогда, когда ребенок перестает быть для матери центром ее жизни, когда она возвращается к тем занятиям, которые оставила на время (скажем, возобновляет прерванную карьеру или рожает следующего ребенка). Способы обучения доверию или подозрительности в разных культурах не совпадают, но универсален сам принцип: человек доверяет социуму, исходя из меры доверия к матери.

Эриксон показывает огромное значение механизма ритуализации уже в младенчестве. Главный из ритуалов - взаимное узнавание, который сохраняется всю последующую жизнь и пронизывает все отношения с другими людьми.

Надежда (оптимизм в отношении своего культурного пространства) - это первое положительное качество Эго, приобретаемое в результате успешного разрешения конфликта «доверие - недоверие».

1. Раннее детство: автономия/стыд и сомнение. Этот период продолжается от одного до трех лет и соответствует анальной стадии, по Фрейду. Биологическое созревание создает основу для появления новых возможностей самостоятельного действия ребенка в целом ряде областей (например, стоять, ходить, карабкаться, умываться, одеваться, есть). С точки зрения Эриксона, столкновение ребенка с требованиями и нормами общества происходит далеко не только при приучении ребенка к горшку, родители должны постепенно расширять возможности самостоятельного действия и реализации самоконтроля у детей. Идентичность ребенка на этой стадии может быть обозначена формулой: «Я сам» и «Я - то, что я могу».

Разумная дозволенность способствует становлению автономии ребенка. В случае постоянной чрезмерной опеки или же, напротив, когда родители ожидают от ребенка слишком многого, того, что лежит за пределами его возможностей, у него возникает переживание стыда, сомнение и неуверенность в себе, униженность, слабоволие.

Таким образом, при удачном разрешении конфликта Эго включает в себя волю, самоконтроль, а при негативном исходе - слабоволие. Важным механизмом на этом \ этапе является критическая ритуализация, опирающаяся на конкретные примеры добра

и зла, хорошего и плохого, разрешенного и запрещенного, красивого и безобразного.

1. Возраст игры: инициативность/вина. В дошкольном периоде, который Эриксон называл «возрастом игры», от 3 до 6 лет, разворачивается конфликт между инициативой и виной. Дети начинают интересоваться различными трудовыми занятиями, пробовать новое, контактировать со сверстниками. В это время социальный мир требует от ребенка активности, решения новых задач и приобретения новых навыков, у него появляется дополнительная ответственность за себя, за младших детей и домашних животных. Это возраст, когда главным чувством идентичности становится «Я - то, что я буду».

Складываетсядраматическая(игровая)составляющаяритуала,спомощьюкоторой ребенок воссоздает, исправляет и научается предвосхищать события. Инициативность связана с качествами активности, предприимчивости и стремлением «атаковать» задачу, испытывая радость от самостоятельного движения и действия. На этой стадии

ребенок легко идентифицирует себя со значимыми людьми (не только с родителями), с готовностью поддается обучению и воспитанию, ориентируясь на конкретную цель. На этой стадии в результате принятия социальных запретов формируется Супер-Эго, возникает новая форма самоограничения.

Родители, поощряя энергичные и самостоятельные начинания ребенка, признавая его права на любознательность и фантазию, способствуют становлению инициативности, расширению границ независимости, развитию творческих способностей.

Близкие взрослые, жестко ограничивающие свободу выбора, чрезмерно контролирующие и наказывающие детей, вызывают у них слишком сильное чувство вины. Дети, охваченные чувством вины, пассивны, скованны и в будущем мало способны к продуктивному труду.

1. Школьный возраст: трудолюбие/неполноценность. Четвертый

психосоциальный период соответствует латентному периоду в теории Фрейда. Соперничество с родителем своего пола уже преодолено. В возрасте от 6 до 12 лет происходит выход ребенка за пределы семьи и начинается систематическое обучение, в том числе приобщение к технологической стороне культуры. Универсальным в концепции Эриксона признается именно стремление и восприимчивость к обучению чему-то, что значимо в рамках данной культуры (умению обращаться с инструментами, оружием, ремесленничеству, грамоте и научным знаниям).

Термин «трудолюбие», «вкус к работе» отражает основную тему данного периода, дети в это время поглощены тем, что стремятся узнать, что из чего получается и как оно действует. Эго-идентичность ребенка теперь выражается так: «Я - то, чему я научился». Обучаясь в школе, дети приобщаются к правилам осознанной дисциплины, активного участия. Связанный со школьными порядками ритуал - совершенство исполнения. Опасность этого периода состоит в появлении чувства неполноценности или некомпетентности, сомнения в своих способностях или в статусе среди сверстников.

1. Юность: эго-идентичность/ролевое смешение. Юность - пятая стадия в схеме жизненного цикла Эриксона - считается самым важным периодом в психосоциальном развитии человека: «Юность-это возраст окончательного установления доминирующего позитивного Эго. Именно тогда будущее, в обозримых пределах, становится частью сознательного плана жизни». Эриксон уделил очень большое внимание подростковому и юношескому возрасту, считая его центральным в формировании психологического и социального благополучия человека. Уже не ребенок, но еще и не взрослый (от 12-13 лет до примерно 19-20 в американском обществе), подросток сталкивается с новыми социальными ролями и связанными с ними требованиями. Подростки оценивают мир и отношение к нему. Они размышляют, могут придумывать идеальную семью, религию, философскую систему, общественное устройство.

Осуществляется стихийный поиск новых ответов на важные вопросы: «Кто я?», «Куда я иду?», «Кем я хочу стать?». Задача подростка состоит в том, чтобы собрать воедино все имеющиеся к этому времени знания о самих себе (какие они сыновья или дочери, студенты, спортсмены, музыканты и т.д.) и создать единый образ себя (эго­идентичность), включающий осознание как прошлого, так и предполагаемого будущего. Восприятие себя молодым человеком должно подтверждаться опытом межличностного общения.

Ритуализация становится импровизационной. Кроме того, в ней вычленяется идеологический аспект. Согласно Эриксону, идеология - это неосознанный набор ценностей и посылок, отражающий религиозное, научное и политическое мышление той или иной культуры. Идеология предоставляет молодым людям упрощенные, но четкие ответы на главные вопросы, связанные с конфликтом идентичности.

Резкие социальные, политические и технологические изменения, неудовлетворенность общепринятыми социальными ценностями Эриксон рассматривает как фактор, который также может серьезно мешать развитию идентичности, способствуя возникновению чувства неопределенности, тревоги и разрыва связей с миром. Подростки испытывают пронзительное чувство своей бесполезности, душевного



разлада и бесцельности, иногда кидаются в сторону «негативной» идентичности, делинквентного (отклоняющегося) поведения. В случае негативного разрешения кризиса возникает «ролевое смешение», расплывчатость идентичности у индивидуума. Кризис идентичности, или ролевая спутанность, приводит к неспособности выбрать карьеру или продолжить образование, иногда к сомнениям в собственной половой идентичности.

Причиной этого может быть и чрезмерная идентификация с популярными героями (кинозвездами, суператлетами, рок-музыкантами) или представителями контркультуры (революционные лидеры, «бритоголовые», делинквентные личности), вырывающая «расцветающую идентичность» из ее социального окружения, тем самым подавляющая и ограничивающая ее.

Положительное качество, связанное с успешным выходом из кризиса периода юности, - это верность, т.е. способность сделать свой выбор, найти свой путь в жизни и оставаться верным взятым на себя обязательствам, принять общественные устои и придерживаться их.

1. Молодость: достижение близости/изоляция. Шестая психосоциальная стадия продолжается от поздней юности до ранней зрелости (от 20 до 25 лет), обозначает формальное начало взрослой жизни. В целом это период получения профессии («устройства»), ухаживания, раннего брака, начала самостоятельной семейной жизни. Эриксон использует термин интимность (достижение близости) как многоплановый, но главное при этом - поддержание взаимности в отношениях, слияние с идентичностью другого человека без опасения потерять самого себя. Именно этот аспект интимности Эриксон рассматривает как необходимое условие прочного брака.

Главная опасность на этой психосоциальной стадии заключается в излишней поглощенности собой или в избегании межличностных отношений. Неспособность устанавливать спокойные и доверительные личные отношения ведет к чувству одиночества, социального вакуума и изоляции.

Положительное качество, которое связано с нормальным выходом из кризиса «интимность/изоляция», - это любовь. Эриксон подчеркивает важность романтической, эротической, сексуальной составляющих, но рассматривает истинную любовь и близость шире - как способность вверять себя другому человеку и оставаться верным этим отношениям, даже если они потребуют уступок или самоотречения, готовность разделить с ним все трудности. Этот тип любви проявляется в отношениях взаимной заботы, уважения и ответственности за другого человека.

1. Зрелость: продуктивность/инертность. Седьмая стадия приходится на средние годы жизни (от 26 до 64 лет); ее основная проблема - выбор между продуктивностью и инертностью. Продуктивность выступает как забота старшего поколения о тех, кто придет им на смену, - о том, как помочь им упрочиться в жизни и выбрать верное направление. Хороший пример в данном случае - чувство самореализации у человека, связанное с достижениями его потомков.

Если у взрослых людей способность к продуктивной деятельности настолько выражена, что преобладает над инертностью, то проявляется положительное качество данной стадии - забота.

Те взрослые люди, которым не удается стать продуктивными, постепенно переходят в состояние поглощенности собой, когда основной предмет заботы - их собственные, личные потребности и удобства. Эти люди не заботятся ни о ком и ни о чем, они лишь потворствуют своим желаниям. С утратой продуктивности прекращается функционирование личности как деятельного члена общества, жизнь превращается в удовлетворение собственных нужд, обедняются межличностные отношения. Это явление - «кризис старшего возраста» - выражается в чувстве безнадежности, бессмысленности жизни.

1. Старость: целостность эго/отчаяние. Последняя психосоциальная стадия (от 65 лет до смерти) завершает жизнь человека. Практически во всех культурах этот период знаменует начало старости, когда человека одолевают многочисленные нужды: приходится приспосабливаться к тому, что убывает физическая сила и ухудшается

здоровье, привыкать к более скромному материальному положению и уединенному образу жизни, адаптироваться к смерти супруга и близких друзей, а также к установлению отношений с людьми своего возраста. В это время фокус внимания человека сдвигается от забот о будущем к прошлому опыту, люди оглядываются назад и пересматривают свои жизненные решения, вспоминают о своих достижениях и неудачах. Эриксона интересовала эта внутренняя борьба, этот внутренний процесс переосмысления собственной жизни.

По убеждению Эриксона, для этой последней фазы жизни характерен не столько новый психосоциальный кризис, сколько суммирование, интеграция и оценка всех прошлых стадий развития Эго: «Только у того, кто каким-то образом заботился о делах и людях, кто переживал триумфы и поражения в жизни, кто был вдохновителем для других и выдвигал идеи -только у того могут постепенно созревать плоды семи предшествовавших стадий. Я не знаю лучшего определения для этого, чем эго-интеграция (целостность)».

Чувство интеграции Эго основывается на способности человека оглядеть всю свою прошлую жизнь (включая брак, детей и внуков, карьеру, достижения, социальные отношения) и смиренно, но твердо сказать себе: «Я доволен». Неотвратимость смерти больше не страшит, поскольку такие люди видят продолжение себя или в потомках, или в творческих достижениях. Эриксон полагает, что только в старости приходит настоящая зрелость и полезное чувство «мудрости прожитых лет». Но в то же время он отмечает: «Мудрость старости отдает себе отчет в относительности всех знаний, приобретенных человеком на протяжении жизни в одном историческом периоде. Мудрость - это осознание безусловного значения самой жизни перед лицом самой смерти».

На противоположном полюсе находятся люди, относящиеся к своей жизни как к череде нереализованных возможностей и ошибок. Теперь, на закате жизни, они осознают, что уже слишком поздно начинать все сначала или искать какие-то новые пути, чтобы ощутить целостность своего Я. Недостаток или отсутствие интеграции проявляется у этих людей в скрытом страхе смерти, ощущении постоянной неудачливости и озабоченности тем, что «может случиться». Эриксон выделяет два преобладающих типа настроения у раздраженных и негодующих пожилых людей: сожаление о том, что жизнь нельзя прожить заново, и отрицание собственных недостатков и дефектов путем проецирования их на внешний мир.

В книге «Жизненная вовлеченность в старости» (1986), написанной в соавторстве, Эриксон рассуждает о путях оказания помощи пожилым людям в достижении чувства эго-интеграции. Книга основана на изучении историй многих людей в возрасте старше семидесяти лет. Эриксон прослеживал истории их жизни, анализировал, как они справлялись с жизненными проблемами на предыдущих стадиях. Он приходит к выводу о том, что пожилые люди должны участвовать в таких видах деятельности, как воспитание внуков, политика, оздоровительные физкультурные программы, если они хотят сохранить жизнеспособность в преддверии снижения физических и психических способностей. Коротко говоря, Эриксон настаивает на том, что если пожилые люди заинтересованы в сохранении целостности своего Я, то они должны делать гораздо больше, чем просто размышлять о прошлом.

Модель психосоциального развития личности представляетзначительный интерес для психологии личности и возрастной психологии. Несмотря на некоторую абстрактность основных понятий и положений теории, идеи Эриксона получили широкую известность, дали толчок некоторым эмпирическим исследованиям (например, работам Д. Марсиа по изучению предпосылок и последствий формирования идентичности у подростков), нашли практическое применение в области индивидуального и профессионального консультирования, в сфере образования и социальной работы.

\*Источник: Шаповаленко И. В. Возрастная психология



*сессия 4*

**Дети и чувство собственного
достоинства**

Цели

- ~ :-имание значения чувства собственного достоинства у детей

* - -.-мание последствий низкой самооценки у детей
* I "деление способов повышения самооценки у детей

Раскрываемые темы

* • : -^епция чувства собственного достоинства
* -: -увства собственного достоинства в жизни ребенка
* ~ : • ззатели высокой и низкой самооценки
* : - особы повышения самооценки

Необходимые материалы

* С-игчарт, листы ватмана
* Аудиозаписи
* Маркеры
* Ручки, листы бумаги
* ~абгица для упражнения «Бинго»
* ~е:т на определение самооценки
* "эощрительный приз (шоколад/упаковка печенья)

**} -рожнение 1. Создание доверительной атмосферы/ :аэогрев группы**

С) 10 минут

Шаги:

1. Поприветствуйте участников на четвертой сессии.
2. Проведите упражнение «Бинго». Раздайте участникам заготовленные таблицы аи - обложение). Сообщите условия игры: каждый участник должен максимально заг ~.\*тъ данную таблицу. Можно подойти одновременно только к одному участнику и уу =~- один вопрос, например: «Ты любишь кататься на велосипеде?». При получении

дельного ответа имя участника вносится в соответствующую ячейку таблицы. Ест»- .-частник ответил: «Нет», - перейдите к следующему участнику. Ведущий следит за врек.\*е~ем выполнения упражнения.

1. Попросите участников поделиться впечатлениями от выполнения упражнения. Шш себя чувствуют сейчас? Сообщите, что очень важно помнить о том, что именно

закладывают основы самооценки ребенка. Одним из эффективных способов ©с. .-сования самооценки у детей является признание их сильных сторон и качеств.

4 Сообщите о теме занятия.



**Упражнение 2. Что такое самооценка?**

О 30 минут

Шаги:

1. Поясните участникам, что одним из способов восстановления психосоциального благополучия ребенка является повышение его самооценки.
2. Спросите участников, что они подразумевают под понятием самооценки. Пусть каждый выскажется по этому поводу. Попросите родителей привести примеры героев из кинофильмов, литературы, которые достигли определенных успехов из-за сформированной самооценки.
3. Обсудите факторы формирования самооценки. Важно акцентировать внимание родителей на ближайшем окружении ребенка в формировании самооценки.
4. Спросите у участников, как, по их мнению, будет в поведении детей проявляться отсутствие у них чувства собственного достоинства или заниженная самооценка (напр., отсутствие уверенности, незащищенность, «приклеивание» к родителю, агрессия, притворство и плохое поведение, драчливое и агрессивное поведение и т.д.).
5. Спросите участников, как произошедшее событие могло повлиять на самооценку детей.
6. Спросите у участников, как, по их мнению, будет в поведении детей проявляться адекватная самооценка (напр., хорошо развитые социальные навыки, уверенность, уважение к другим, умение сочувствовать переживаниям других, умение говорить о своих и чужих чувствах и т.д.).
7. Спросите участников, как здоровая самооценка может помочь детям справляться со сложными ситуациями и со стрессом.

**Упражнение 3. Помогаем укреплять чувство собственного достоинства**

С) 30 минут

Шаги:

1. Попросите каждого участника по очереди назвать что-то одно, что он/она любит в своем ребенке.
2. Объясните, что, признавая и подцерживая/развивая должным образом сильные стороны своих детей, они таким образом будут повышать их самооценку.
3. Спросите участников, что родители могут сделать, возможно, даже не осознавая этого, что может снизить детскую самооценку.
4. Объясните, что это не делает из них плохих родителей, отнюдь, суть здесь не в выяснении того, кто виноват. Все родители делают ошибки, важно уметь признать, что это была ошибка, в будущем избегать ее и улучшать то, что было сделано правильно.
5. Спросите родителей, что они могут предпринять, чтобы поднять детскую самооценку - что они могут сказать детям, что могут они сделать.
6. Спросите родителей, как эти слова и действия могут помочь детям лучше справиться с последствиями произошедшего события.
7. Практикум: попросите участников выполнить тест на определение уровня самооценки. Обсудите по желанию результаты (см. дополнительные материалы).



**-ение 4. Личная инициатива**

О 15 минут

Попросите участников по очереди назвать то, с чего они хотели бы начать с целью повышения самооценки собственных детей.

**:сжнение 5. Завершение**

С) 10 минут

Шага:

Разделите участников на две группы. Пусть команды подготовят по два друг к другу по теме встречи. Команды по очереди задают и отвечают на вопросы, "обедитель получает символический приз (конфеты или др.)

**Приложение**

ие «Бинго»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пишет стихи | Умеет кататься на велосипеде | Любитпутешествовать | Вкусно готовит |
| Былза границей | Любит море | Умеет говорить на иностранном языке | Любит читать |
| Играет на музыкальном инструменте | Любит детей | Любит бывать на природе | Воспитываетдетей |
| Свободновладееткомпьютером | Любит рисовать | Умеет мастерить своими руками | Любитвыращиватьцветы |

**Дополнительные материалы**

Шкала самоуважения Розенберга (Ро5епЬегд’5 5еК-Е51еет8са1е)-это личностный к для измерения уровня самоуважения.

Самоуважение - это субъективная оценка человеком себя как внутренне па~: «итепьного или отрицательного до какой-то степени. Сюда также входит ут:~~~ость в своей ценности; утвердительный принцип по отношению к праву жить . ~а счастливым; комфорт при уместном утверждении своих мыслей, желаний и \*ю~ :~5чостей; чувство, что радость - это неотъемлемое право.

Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя проведенный аад:-ее факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и . важение: чем выше одно, тем ниже другое.

Самоунижение может быть следствием депрессивного состояния, тревожности

и психосоматических симптомов; самоуважение является причиной и следствием активности в общении, лидерства, чувства межличностной безопасности. Оба фактора непосредственно зависят от отношения к тестируемому его родителей в детстве.

Тест на самоуважение. Методика шкала М. Розенберга **Инструкция**

Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями. Поставьте напротив соответствующую цифру.

4 - полностью согласен 3 - согласен 2 - не согласен 1 - абсолютно не согласен Тестовый материал

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.
3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.
4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.
5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.
6. Я к себе хорошо отношусь.
7. В целом я удовлетворен собой.
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

Ключ и обработка результатов теста.

За каждый ответ начислите себе баллы в соответствии с ключом.

Прямые вопросы: 1,3,4,6; обратные вопросы: 2,5,7,8,9,10 - баллы в них начисляются наоборот: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4.

Уровень самоуважения равен сумме баллов.

Интерпретация.

10-18 баллов - вам не хватает самоуважения, его очень мало, вы склонны во всем плохом винить себя, видите только свои недостатки и акцентируете внимание только на своих слабых сторонах, вы попали в замкнутый круг самоуничижения, которое не позволяет вам ставить цели и достигать успеха. В каждом событии вы ищите подтверждение своей ничтожности.

18-22 балла - вы балансируете между самоуважением и самоуничижением, успехи поднимают вас до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают вас в пропасть, ваше мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону.

23 - 34 балла - самоуважение у вас преобладает, и вы можете адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, можете согласиться с тем, что бываете неправы, сохраняете уважение к себе при неудачах, но склонны иногда заниматься затянутым «самобичеванием», что не предусмотрели, не заметили, «соломку не подстелили», что не позволяет смириться с тем, что изменить невозможно и быстро среагировать и откорректировать там, где есть возможность.

35 - 40 баллов - вы уважаете себя как человека, личность, профессионала и делаете все для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше: развиваетесь, совершенствуетесь в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений, умеете извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Это норма, к которой стоит стремиться.

Источник: Ьйр://р8усаЫ.пе1/1е81у/546-1е81-па-затоиуа2Ьеп1е-те{од1ка-зЬка1а-т-го2епЬег- да#1Х223дРсВ11с Т0



Экспресс-диагностика самооценки Назначение теста: исследование уровня самооценки.

Инструкция к тесту

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Справа -а~ишите цифру (после предложения) в соответствии с Вашим ответом.

* Очень часто - 4 балла
* Часто - 3 балла
* ,'ногда - 2 балла
* Редко - 1 балл
* Никогда - 0 баллов

Тест

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупым.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.

5 .Внешний вид других куда лучше, чем мой.

1. Как жаль, что многие не понимают меня.
2. Чувствую, что не умею разговаривать с людьми.
3. Люди ждут от меня очень многого.
4. Чувствую себя скованным.
5. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
6. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
7. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
8. Я не чувствую себя в безопасности.
9. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
10. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Обработка и интерпретация результатов теста

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по .\*зерждениям, а затем подсчитать общий суммарный балл.

* ровни самооценки:
* 10 баллов и менее - завышенный уровень.
* 11-29 баллов - средний, нормативный уровень реалистической оценки своих

возможностей.

* Более 29 - заниженный уровень.

Источник: Экспресс-диагностика уровня самооценки /Фетискин Н.П., Козлов В.В., Чануйлов Г.М. - М., 2002.

Советы психолога для развития адекватной самооценки у ребенка

* Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит .довольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребенком ^осильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.
* Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.
* Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и - оказание тоже должны быть адекватными.
* Поощряйте в ребенке инициативу.
* Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. 2 :авните: «У мамы не получился пирог - ну, ничего, в следующий раз положим больше V .-и». Или: «Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!».
* Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой

(тем, каким он был вчера или будет завтра).

* Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.
* Помните, что отрицательная оценка - враг интереса и творчества.
* Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.
* Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.

Похвала и поощрение: за что?

1. Важно помнить, что абсолютно все дети талантливы по-своему. Родителям следует внимательнее относиться к детям, чтобы отыскать талант, заложенный в ребенке, и развить его. Важно поощрять любое стремление ребенка к самовыражению и развитию. Ни в коем случае нельзя говорить ребенку, что ему не стать великим певцом, танцором и т.д. Подобными фразами вы не только отбиваете у ребенка стремление к чему-либо, но и лишаете его уверенности в себе, занижаете его самооценку, снижаете мотивацию.
2. Обязательно хвалите детей за любые заслуги: за хорошие отметки в школе, за победу на спортивных соревнованиях, за красивый рисунок.
3. Одним из приемов похвалы может быть аванс, или похвала за то, что будет. Одобрение заранее внушит малышу веру в себя, свои силы: «Ты это сможешь!». «Ты это почти умеешь!», «Ты обязательно справишься!», «Я в тебя верю!», «У тебя все получится!» и т.д. Похвала ребенка с утра - это аванс на весь долгий и трудный день.

Владимир Леви советует помнить о внушаемости ребенка. Если вы говорите: «Ничего из тебя никогда не выйдет!», «Ты неисправим, тебе одна дорога (в тюрьму, в милицию, в детдом и т.д.)» - то не удивляйтесь, если так оно и случится. Ведь это самое настоящее прямое внушение, и оно действует. Ребенок может поверить в ваши установки.

Наказания: правила для родителей

Важную роль в формировании самооценки играет не только поощрение, но и наказание. Наказывая ребенка, следует придерживаться ряда рекомендаций.

1. Наказание не должно вредить здоровью - ни физическому, ни психологическому. Более того, наказание должно быть полезным.
2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать - не наказывайте. Даже если уже поняли, что обычно слишком мягки и нерешительны. Никакой «профилактики».
3. За один раз - одно наказание. Наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу.
4. Наказание - не за счет любви. Что бы ни случилось, не лишайте ребенка вашего тепла.
5. Никогда не отнимайте вещи, подаренные вами или кем бы то ни было - никогда!
6. Можно отменить наказание. Даже если набезобразничает так, что хуже некуда, даже если только что накричал на вас, но при этом сегодня помог больному или защитил слабого. Не забудьте объяснить ребенку, почему вы так поступили.
7. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. Запоздалые наказания внушают ребенку прошлое, не дают стать другим.
8. Наказан - прощен. Если инцидент исчерпан, старайтесь не вспоминать о «старых грехах». Не мешайте начинать жить сначала. Вспоминая прошлое, вы рискуете сформировать у малыша чувство «вечно виноватого».
9. Без унижения. Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует противоположным образом.

Источник: Шр://\л/ш\л/. 7уа.^и/а^^^сIе/Как-роVу8^(-8атоосепки-^еЬепка-8оVе^у-р8^^^оIода/

**СЕССИЯ 5**

**Безопасность ребенка**

**Цели**

* Определить с какими трудностями и опасностями могут столкнуться дети после л. .‘юшедшего события
* Обсудить вопросы безопасности детей
* Определить основные последствия насилия над детьми
* Определить способы, благодаря которым родители могут предотвратить или ;е;долеть последствия насилия по отношению к детям
* Сделать обзор пройденного группой материала во время встреч

**Раскрываемые темы**

* Опасности, с которыми сталкиваются дети
* Динамика насилия над детьми
* Последствия насилия над детьми
* Причины насилия над детьми
* Предотвращение и борьба с насилием над детьми
* Обзор пройденного с группой

**Необходимые материалы**

* Флипчарт, листы ватмана
* Аудиозаписи
* Маркеры
* Ручки, листы бумаги

**Упражнение 1. Повторение пройденного**

10 минут

Шаги:

1. Поприветствуйте участников на пятой сессии.
2. Попросите участников написать телеграмму или смс, состоящую из 11 слов, :одержание которой будет воспоминанием о предыдущей встрече.
3. Выслушайте ответы по желанию и вкратце вспомните, что было пройдено на -редыдущей сессии, ответьте на вопросы, если таковые будут.

**Упражнение 2. Физическое и эмоциональное насилие**

СЕ 10 минут

Шаги:

1. Спросите участников, переживают ли они когда-либо за безопасность своих

детей.

1. Спросите, что именно их тревожит.
2. Запишите как можно больше ответов и подтвердите их.
3. Поднимите вопросы физической безопасности, такие как похищение, риск звм, риски для здоровья, насилие и пр.
4. Спросите у группы, повлияло ли произошедшее событие на ситуацию с

безопасностью сообщества, группы и каким образом.

1. Спросите, какие именно риски для здоровья детей беспокоят участников.
2. Поощряйте родителей обращаться с их опасениями в доступные для них учреждения здравоохранения и не забывать информировать последние о каких-либо изменениях.
3. Спросите участников группы, задумывались ли они когда-либо о вопросе насилия и о том, имеет ли оно отношение и к детям.
4. Спросите участников, что они понимают под насилием.
5. Дайте развернутое разъяснение понятия насилия.
6. Спросите участников, какому виду физического насилия могут подвергаться дети. Привлеките особое внимание группы к вопросам избиения взрослыми или более старшими детьми, похищения и нанесения увечий, принудительного труда на опасных производствах и т.д.
7. Спросите участников, какому виду эмоционального насилия могут подвергаться дети. Обратите внимание на такие формы, как постоянная критика в адрес ребенка, постоянное унижение, ситуация, когда ребенок постоянно чувствует свою неполноценность и ущербность и т.д.
8. Постарайтесь разъяснить родителям, что как взрослые мы иногда говорим детям вещи, которые могут их ранить, но когда это становится закономерностью, то превращается уже в форму насилия и может негативно сказаться на психике и поведении ребенка.

**Упражнение 3. Сексуальное насилие над ребенком**

О 25 минут

Шаги:

1. Спросите участников, могут ли дети стать объектом сексуального насилия.
2. Дайте разъяснение термина «сексуальное насилие над детьми (растление несовершеннолетних)».
3. Спросите у родителей, слышали ли они о том, что дети подвергались такого вида насилию в городе/поселке.
4. Спросите участников, о каких формах растления несовершеннолетних и эксплуатации они слышали. Обратите внимание на такие формы насилия, как детская проституция, приставание в магазинах, насилие со стороны того, кто имеет контроль над ребенком, работодателей и т.д.
5. Объясните, что проблема растления несовершеннолетних имеет место везде, однако о ней не так часто говорят, т.к. темы, связанные с сексом считаются табу.
6. Спросите участников, считают ли они, что насилие иногда может быть спровоцировано самим ребенком.
7. Объясните, что вина за растление несовершеннолетних никогда не может лежать на ребенке. Даже если сами дети инициируют контакт или знакомство или если детям нравится установленный контакт, это тоже не означает их вину. Дети любят проявления привязанности, внимание и секреты, а также то, что другие люди отвечают на прикосновения. Дети недостаточно сексуально и эмоционально развиты для понимания того, что может означать такое прикосновение, внимание или подобный секрет. Растление несовершеннолетних - это эксплуатация их невинности и потребностей.



**прожнение 4. Последствия насилия**

15 минут

1. Спросите, как на детях может сказаться насилие - подтолкните участников <ч.~ть. чтобы они определили конкретные аспекты последствий физического, ■ зонального и сексуального насилия. Запишите на флипчарте. Добавьте при ~ ^-:бходимости описания возможных реакций к этому списку.

**Упражнение 5. Как справиться с насилием?**

20 минут

Шаги:

1. Спросите участников, как родители могут предотвратить насилие или ответить -а проявления насилия, какие действия могут предпринять.
2. Обсудите способы оказания поддержки детям: прислушаться к ним, поверить, - зять их чувства, не наказывать их за то, что рассказали и т.д.
3. Обсудите способы предотвращения насилия в сообществе (общине). Например, -зоведение образовательных семинаров для детей и взрослых, научить детей различать : ззные виды прикосновений (нормальное, ненормальное, секретное), улучшить навыки :5щения между родителями и детьми и т.д.

**Упражнение 6. Завершение**

20 минут

Шаги:

1. Попросите участников встать в круг и дайте клубок с нитками. Начните с себя - назовите какой-то способ, метод воспитания ребенка и передайте клубок любому из /частников. Все участники должны передать клубок, назвав метод, форму, способ, прием воспитания. Если участники затрудняются назвать требуемое, попросите их привести один короткий пример успешного влияния на поведение ребенка. Все участники должны быть «связаны» нитью-темой.

***Дополнительные материалы для ведущего:
определение основных понятий***

Насилие в семье - любые умышленные действия физического, сексуального, психологического или экономического направления одного члена семьи по отношению ■; другому члену семьи, если эти действия нарушают конституционные права и свободы члена семьи как человека и гражданина и наносят ему моральный вред, вред его физическому или психическому здоровью;

Физическое насилие в семье - умышленное нанесение одним членом семьи другому члену семьи побоев, телесных повреждений, которое может привести или привело к смерти пострадавшего, нарушению физического или психического здоровья, нанесению ущерба его чести и достоинству;

**«Знаю. Могу. Делаю»**

Сексуальное насилие в семье - противоправное посягательство одного члена семьи на половую неприкосновенность другого члена семьи, а также действия сексуального характера по отношению к несовершеннолетнему члену семьи;

Психологическое насилие в семье - насилие, связанное с влиянием одного члена семьи на психику другого члена семьи путем словесных оскорблений или угроз, преследования, запугивания, которыми намеренно вызывается эмоциональная неуверенность, неспособность защитить себя и может наноситься или наносится вред психическому здоровью;

Экономическое насилие в семье - умышленное лишение одним членом семьи другого члена семьи жилья, еды, одежды и другого имущества или средств, на которые потерпевший имеет предусмотренное законом право, что может привести к его смерти, вызвать нарушение физического или психического здоровья;

жертва насилия в семье - член семьи, который пострадал от физического, сексуального, психологического или экономического насилия со стороны другого члена семьи.

Источник: Закон Украины «О предупреждении насилия в семье»

Торговля людьми - осуществление незаконной сделки, объектом которой является человек, а равно вербовка, перемещение, сокрытие, передача или получение человека, совершенные с целью эксплуатации, в том числе сексуальной, с использованием обмана, мошенничества, шантажа, уязвимого состояния человека или с применением или угрозой применения насилия, с использованием служебного положения или материальной или иной зависимости от другого лица. Согласно Уголовному кодексу Украины такие действия признаются преступлением.

Лицо, пострадавшее от торговли людьми - любое физическое лицо, которое стало объектом торговли людьми и признано таковым в соответствии с положениями настоящего Закона.

Возвращение или оставление ребенка, пострадавшего от торговли детьми и являющегося иностранцем или лицом без гражданства, - комплекс мер, направленных на обеспечение в соответствии с потребностями такого ребенка возвращения в страну происхождения или оставления на территории Украины ребенка, пострадавшего от торговли детьми на территории Украины и являющегося иностранцем или лицом без гражданства.

Источник: Закон Украины «О противодействии торговле людьми»

Сексуальное домогательство - запугивание, издевательство или принуждение сексуального характера, также нежелательное или ненадлежащее обещание вознаграждения в обмен на сексуальные услуги, иные устные или физические (объятия, прикосновения, нападение с целью изнасилования) преследования сексуального характера[1]. В большинстве современных правовых контекстов сексуальное домогательство является незаконным.

В некоторых странах запрещены «пристальный взгляд», издавание (в присутствии жертвы) звуков секса, непристойные жесты и т. п.

На рабочем месте преследование может считаться незаконным, когда оно является настолько частым или серьезным, что создает враждебную или оскорбительную рабочую атмосферу, или когда это приводит к неблагоприятным решениям касательно занятости (таким, как увольнение или понижение в должности жертвы домогательств, или когда жертва сама решает оставить работу по этой причине). В качестве домогателя может выступать руководитель жертвы, сотрудник или клиент.

Изнасилование - вид сексуального насилия, как правило, подразумевающий совершение полового акта одним или несколькими людьми с другим человеком без согласия последнего. Изнасилование является одним из половых преступлений, точное :~ределение которого различно в законодательствах различных государств. Обычно .•:-~асилованием признают половой акт, совершенный с жертвой, находящейся в с-еспомощном состоянии (бессознательное состояние, сильное алкогольное опьянение, ~ сихическое расстройство, малолетний возраст), с использованием физического насилия ■ и угрозы его применения, психологического давления, экономической, психологической ,‘ \_и иной зависимости жертвы.

Источник: Шрз://ги.м/к/ресИа.огд/тк1/%О0%А 1 %00%В5%00%ВА%01%81 %01 %83% 00%ВО%00%ВВ%01 %8С%00%ВО%00%ВЕ%00%В5\_%00%В4%00%ВЕ%00%ВС% 00%ВЕ%00%ВЗ%00%ВО%01 %82%00%В5%00%ВВ%01 %8С%01%81%01 %82%- 00%В2%00%ВЕ

Похищение человека, или киднеппинг (от англ. к1с!пар «похищать») - -ротивоправные умышленные действия\*, направленные на тайный или открытый, либо : помощью обмана, захват человека, изъятие его из естественной микросоциальной :реды, перемещение из его места жительства с последующим удержанием помимо его воли в другом месте. Большей частью совершается из корыстных побуждений и имеет \_елью получение выкупа от родственников или близких к похищенному лиц, а также принуждение этих лиц к выполнению необходимых для похитителей действий.

Источник: Ы1рз://ги. ш/к/ресИа.огд/\л/1к1/%00%9Е%00%ВЕ%01 %85%00%В8 -.01 %89%00%В5%00%ВО%00%В8%00%В5\_ %01 %87%00%ВЬ%00%В- В; оОО%ВЕ%00%В2%00%В5%00%ВА%00%ВО



**СЕССИЯ 6**

**Развитие, воспитание, взросление**

**ребенка**

**Цели**

* Определить, с каким трудным поведением сталкиваются родители после произошедшего события
* Понять основные принципы эффективного управления поведением ребенка
* Попытаться определить возможные методы, позволяющие справляться со сложным поведением у детей

**Раскрываемые темы**

* Сложное и проблемное поведение у детей
* Базовые принципы управления поведением
* Способы влияния и исправления сложного поведения

**Необходимые материалы**

* Флипчарт, листы ватмана
* Аудиозаписи
* Маркеры
* Ручки, листы бумаги
* Клубок с нитками

**Упражнение 1. «Автобусная остановка»**

О 20 минут

Шаги:

1. Поприветствуйте родителей на этой последней сессии с ведущим.
2. На четырех стенах тренинговой комнаты ведущий вывешивает листы флипчарта, в верхней части которых пишет неоконченные предложения. Например: «С этой минуты я буду...», «Спасибо...», «Этот тренинг для меня... », «Самое важное-это... », «Во время занятий я сделала открытие, что... » и др.
3. Все участники делятся на четыре группы и отправляются в путешествия по этим остановкам. По две-три минуты находятся на каждой и пишут продолжение предложения. Потом дают еще пару минут, чтобы участники посмотрели на все листы.
4. Обсудите «закрытые» темы и темы, которые остались «открытыми».
5. Попросите группу подумать о прошедших сессиях (напомните, о чем они были, если это будет необходимо) и постарайтесь вспомнить и озвучить что-нибудь, что им запомнилось, что они узнали нового, что им понравилось и т.д.

**Упражнение 2. Управление поведением**

20 минут

Шаги:

1. Спросите участников, с какого рода поведением детей им приходится сложнее

•се\* объясните, что управление поведением в данном случае подразумевает смягчение нежв: дельного поведения ребенка, способствование хорошему поведению и обучение -сво\* у 'эебующемуся поведению.

1. Обязательно дайте понять участникам, что каждый родитель проходит через «о.-а-ия плохим поведением своего ребенка, и убедите их, что это не повод опускать руш\* или отчаиваться.
2. Спросите у родителей, с какими новыми типами поведенческих проблем им

-с\*»- : сьстолкнуться после произошедшего бедствия/утраты/катастрофы. Сгруппируйте \* \* •.< и запишите на флипчарте.

1. Объедините участников в группы в соответствии с количеством полученных л : ов и попросите найти способы управления с таким типом поведения, который л . чилагруппа.Заслушайтепоочередиответы.Обсудитенесколькоосновныхпринципов убавления поведением детей: четкие и последовательные правила; разъяснение п;.\*-ин несколько правил, которые могут обсуждаться; больше похвалы, чем критики;

. : л, шиваться к ребенку, вовлекать его/ее в процесс принятия решений; уделять в-.'чание в положительном тоне (похвала, поощрение) в ответ на получение желаемого л г едения и в негативном в ответ на нежелательное поведение (игнорирование, отмена . .'зилегий и поощрений и т.д.).

1. Обсудите реальные рабочие методы борьбы с определенными сложностями,

• .«ми как страх, невыполнение правил, агрессия и т.д.

1. Подчеркните, насколько важно общение и разъяснение всего ребенку в открытой ы -.-ере, создание хороших и доверительных отношений, как необходимо проводить

ечя с детьми, уделять им внимание, вместе развлекаться, говорить о чувствах и т.д.

**Упражнение 3. Воспитание «Кнутом и Пряником»**

О 20 минут

Шаги:

1. Спросите родителей, какие они могут иногда совершать ошибки, пытаясь дисциплинировать своих детей. Можно предложить выполнить эту задачу путем «мозгового штурма». Задайте вопрос: В чем сильные и слабые стороны стратегии «кнута

пряника»? Обсудите обратимые и необратимые последствия.

1. Попытайтесь здесь обратить внимание на вопрос физического наказания как дисциплинарной формы, и спросите родителей, что они думают о ней.
2. Подчеркните, что существует множество разнообразных проблем, связанных с физическими наказаниями, применяемыми к детям. Обсудите их.
3. Признайте, что иногда, будучи разозленным и под влиянием стресса, бывает очень сложно контролировать свою злость и темперамент, а после наказания ребенка родители еще больше подвержены стрессу и обременены дополнительной ответственностью. Подчеркните все те проблемы, которые связаны с физическими формами наказания ребенка.
4. Попросите родителей назвать альтернативные физическим методы воспитания

детей.



**Упражнение 4. Развитие, воспитание, взросление ребенка**

15 минут

Шаги:

1. Поставьте в центр круга пустую коробку и попросите участников на маленьких листах написать три коротких ответа на вопрос: что может ожидать родителей, если они зациклены исключительно на вопросах 1) воспитания, 2) развития, 3) взросления ребенка. После того как участник озвучил ответ, он бросает свои листы в коробку. Ведущий говорит о том, что сегодня мы символически избавились от возможных ошибок во взаимодействии с ребенком и плачевных последствий, которые могут возникнуть вследствие таких ошибок.

**Упражнение 5. Завершение и подведение итогов программы**

25 минут

Шаги:

1. Объедините родителей в пять групп в соответствии с темами занятий. Каждой группе дайте одну из пройденных тем и попросите сочинить стихотворение, спеть песню, рассказать анекдот, поставить сценку или рассказать о теме иным способом.
2. Предлагается провести еще одно занятие-встречу, например, через месяц после завершения курса, чтобы посмотреть, как участники смогли внедрить положительные изменения, которые они наметили себе в планах в рамках обсуждаемых тем. Если такая встреча действительно состоится, пожалуйста, скажите родителям, что вы можете продолжить встречи, т.к. они могут стать для них дополнительной мотивацией к саморазвитию.
3. Поблагодарите участников за уделенное сессиям время и внимание.
4. Спросите у родителей, что им больше всего понравилось на сессиях и что можно было бы улучшить.
5. Завершите встречу группы. Используйте упражнение «передай добро». Зажгите маленькую свечу. Передайте со словами поддержки и благодарности следующему участнику. Свеча передается по кругу, пока не вернется к ведущему. Не рекомендуется гасить свечу в присутствии участников. Ведущий может завершить упражнение словами о том, что этот символический огонь, тепло и хорошие пожелания теперь в каждом из нас, и каждый вправе нести и сохранять их сколько захочет.